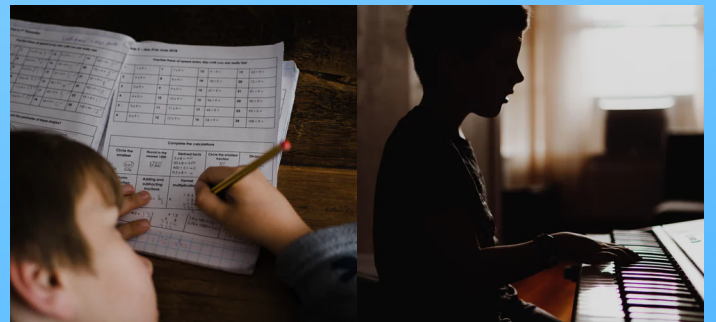


# DE PAIS PARA PAIS

ESTE FOLDER TEM A INTENÇÃO DE TRAZER PARA VOCÊ SUGESTÕES SOBRE COMO PROCEDER DURANTE A QUARENTENA PARA CONCILIAR SUA ROTINA DE TELETRABALHO E O CUIDADO COM FILHOS PEQUENOS



Curso de Psicologia

Disciplina: CAI - Psicologia Escolar I

Alunos: Camila Soares, Diego Cassettari  
Iris Formiga, Ivan Silva e  
Ricardo Hosannah

# DE PAIS PARA PAIS



Com a intenção de auxiliar pessoas que estão acumulando rotina de teletrabalho e cuidados com filhos pequenos (de 0 a 6 anos), Foram realizadas pesquisas com pais que encontram-se nessa situação para que fosse possível compartilhar estratégias e atividades adequadas para melhor conciliação dessas tarefas.



## ORGANIZE SUA AGENDA

- Procure trabalhar nos horários em que seu filho dorme - nas sonecas, mais cedo que o habitual ou à noite.
- Intercale os horários de trabalho entre mãe/pai, deixando claro quem estará responsável pela criança em cada horário.
- Estabeleça intervalos comuns para a família.
- Dê prioridade aos assuntos que envolvam outras pessoas. Deixe tarefas individuais para momentos oportunos.

## DURANTE A REUNIÃO ONLINE

- Nos momentos que exigem maior foco e concentração, coloque a criança para assistir filmes ou em jogos virtuais de longa duração. Se for uma criança mais quieta, pode-se deixá-la brincando por perto.

## ATIVIDADES DOMÉSTICAS

- Deixe comidas congeladas para reduzir o tempo gasto no preparo das refeições durante a semana.
- Inclua a criança na arrumação da casa e nas atividades da cozinha.
- Divida tarefas de forma clara e objetiva.

## DICAS DE AUTOCUIDADO

- Aceite que provavelmente as tarefas de trabalho e os cuidados com os filhos não serão feitos com perfeição. Não se culpe!
- Coloque como meta diária "ter paciência".
- Tire momentos para si.
- Se necessário, saia de casa, em momentos menos movimentados, para respirar ar fresco e regular a ansiedade.
- Procure manter a calma e pensamentos positivos. Se necessário, busque terapia on-line.

## INDICAÇÕES DE ATIVIDADES

- Netflix: Dora Aventureira, Thomas e amigos, Super Monstros em Ação, O Pequeno Poderoso Bhenn, Mister Maker, Patrulha Canina, Robocar Poli.
- Youtube Kids: Cocomelon, Little Angel, Diana e Roma.
- Aplicativos: PlayKids, Silabando.
- Brincadeiras: Quebra-cabeça, cavalinho, bola, bolha de sabão, desenhar, blocos de montar, massinha, pintura, caça ao tesouro, subir e descer a escada do prédio, pique pega, dança, música e instrumentos musicais.



Imagens: unsplash

